

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Segunda sesión – Resumen de la sesión*

Sin duda, podría morir hoy

INTRODUCCIÓN

Sin comprender realmente la muerte y la transitoriedad no sólo no podemos beneficiarnos de las enseñanzas de Buda ni obtener los logros del camino, sino que no podemos siquiera obtener la felicidad en esta vida. En esta sesión centraremos nuestra atención, de un modo profundo, en la verdad de la muerte y la transitoriedad, a partir de reconocer primero las ventajas de cultivar esa consciencia y las desventajas de no hacerlo; y de explorar después las reflexiones y meditaciones que desarrollan la consciencia de la transitoriedad, cuyo cultivo es la verdadera base del dharma.

TEMAS

- «Puedo morir hoy», antídoto al pensamiento de permanencia. La muerte es definitiva: incluso los grandes personajes del pasado se han ido, incluso Buda llevó a cabo grandes acciones durante su vida, pero aún así, también nos mostró la transitoriedad a nosotros, los seres vivos, al pasar al estado más allá del dolor.
- Las desventajas de no recordar la muerte: transitoriedad
 - Nuestras acciones no se convierten en dharma
 - Aunque practiquemos el dharma, no lo hacemos de forma muy pura
 - Nos aferramos a las ocho preocupaciones mundanas
 - «Vivimos la vida con este concepto de permanencia y entonces el apego se convierte en un obstáculo, la mente se convierte en un problema y la vida se hace dura y difícil.»
 - Si no recordamos la transitoriedad el aferramiento aparece en la forma de las ocho preocupaciones mundanas, que son:
 - Confort es felicidad
 - Incomodidad es sufrimiento
 - Obtener regalos y cosas materiales
 - No obtener regalos ni cosas materiales
 - Buena reputación (la gente dice cosas buenas acerca de nosotros)
 - Mala reputación (la gente dice cosas malas acerca de nosotros)
 - Ser alabados
 - Ser criticados

- Cita de *Carta a un amigo* (*Suhrlekka*) de Nagarjuna:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.

- Las ventajas de recordar la muerte: transitoriedad
 - Ocho o nueve [puntos] de las enseñanzas kadampa que comparan los placeres samsáricos con la felicidad de acuerdo con el dharma
 - Una mente sana, mayor paz interior
 - También nuestra vida física es sana
 - Ahorrar dinero
 - Ver la vida a través de la sabiduría del dharma
- La muerte es definitiva: todos debemos morir. Recordemos a toda la gente que vivió antes de nosotros y que ya no está aquí.
 - Buda y todos los seres santos murieron
 - Grandes seres sabios
 - Nuestros amigos espirituales
 - Nuestra familia
 - Nuestros amigos
 - Algunos que nacieron el mismo día que nosotros
- El momento de la muerte es incierto
 - Siempre estamos haciendo planes, pensando cada mañana: «Viviré aún mucho tiempo»
 - Todas nuestras actividades las realizamos con aferramiento a esta vida
 - «Si vivimos con el concepto de permanencia, siempre estaremos haciendo planes para el futuro y las actividades estarán impregnadas de apego a esta vida. Entonces, cuando se imponga la realidad de la existencia, la transitoriedad, y algo suceda repentinamente, el impacto será tremendo.»
- Cientos de cualidades, pero un error
 - Los gueshes kadampa indicaron que aunque tengamos cientos de cualidades, si persistimos en un error [el de no ser conscientes de la muerte y la transitoriedad] no alcanzaremos ningún logro
- Solamente el dharma puede ayudarnos en el momento de la muerte
 - Así que debido a este solo aspecto, nada se convierte en el dharma que nos asiste, que nos aporta felicidad más allá de esta vida y que nos puede ser de gran ayuda en el momento de la muerte
- Determinémonos a practicar el dharma ahora
 - «Si ya hubiera muerto, ahora podría estar en los reinos inferiores.»

- «Si nos falta el pensamiento de la transitoriedad, el entrenamiento mental y meditación acerca de este tema, nuestra vida corre peligro.»
- Por lo tanto: Abandonemos el karma negativo y practiquemos la virtud

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *Sin duda, podría morir hoy*, pp. 12-17 del pdf *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- Las ocho preocupaciones mundanas (20 min.)
- La transitoriedad, la base del dharma (9 min.)
- Ahora podría ser un pez (3 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Meditación de los nueve puntos sobre la muerte
- Las ocho preocupaciones mundanas

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Puedo morir hoy.»

- Ejercicio de atención 1: Memorizar el verso de Nagarjuna acerca de las ocho preocupaciones mundanas:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.

Arya Nagarjuna, Carta a un amigo (Suhrelekka)

Escoger una pareja de preocupaciones mundanas cada día y fijarnos en cuántas de nuestras actividades están motivadas por querer tener una de ellas y desear evitar la otra.

- Ejercicio de atención 2: Imaginar que sabemos con total certidumbre que hoy es el último día de nuestra vida y ver cómo eso nos afecta a nosotros mismos y a nuestra relación con los demás. Ir recordando «Puedo morir hoy» todo el día, y fijarnos en qué es lo que importa de verdad.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- Por lo menos una vez al día olvidemos el preocuparnos por nuestro propio tiempo, conveniencia o deseo y ofrezcamos nuestra ayuda a otros, por ejemplo, ayudando a realizar alguna tarea, siendo amables con alguien o proporcionándole algún tipo de confort material, o simplemente escuchándole y prestándole atención cuando nos cuente alguna cosa, entre otros.

Al final de la jornada, podemos repasar mentalmente lo que hemos hecho a lo largo del día, o incluso anotarlo en una libreta, y, de forma honesta, observar cómo nos ha hecho sentir.

- Por un tiempo, podemos hacer de voluntarios en un hospital, una residencia o un sitio similar, lugares éstos donde uno se vuelve más consciente de la muerte y la transitoriedad y puede servir a otros durante este momento crucial.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- ¿Cómo resumiría, en sus propias palabras, los puntos principales de esta sesión?
- ¿Cómo se relaciona con las ocho preocupaciones mundanas?
- ¿Cree que es posible vivir como si fuera a morir hoy? ¿Y como si fuera a morir a lo largo de año?